

1



思いっきり笑い、笑顔を作ったら、口角を人差し指でしっかり押さえます。

顔の他の部分の筋肉は力を抜くようにして下さい。

10秒間キープ

2



①の笑顔から中くらいの笑顔にします。

人差し指はそのまま、口角をしっかり押さえます。

10秒間キープ

3



②の笑顔から小さな笑顔にします。

人差し指はそのまま、口角を押さえます。

10秒間キープ

4



③の笑顔から、口唇を閉じるころまで戻します。

人差し指はそのまま口角を押さえます。

10秒間キープ

5



口角を人差し指で押さえたまま、“うー”と口をすぼめます。

10秒間キープ

自分で笑顔は作らず、両手の人差し指で笑顔を作るのがポイントです。

1



口唇の力を抜いた状態で、口角を人差し指で持ち上げ、小さな笑顔を作ります。

10秒間キープ

2



①の笑顔から中くらいの笑顔まで口角を持ち上げます。無理に笑顔を作る必要はありませんが、自然に笑顔になるのはOK。

10秒間キープ

3



②の笑顔から大きな笑顔を作ります。人差し指は黒目から下ろした線上まで持ち上げます。

4



4本の指を頬骨にあて、笑顔にしたり、戻したりを繰り返し筋力の動きを確かめます。

5



最後は自分の好きな笑顔を作り、終了です。

1



眉を上下に動かします。

この時、上まぶたの筋力が緊張するよう意識して下さい。

2



黒目を、上→右→下→左の順番で動かします。

ゆっくり、大きく動かすようにして下さい。

3



人差し指で目と目の間を指し、寄り目を作ります。

4



顔の横に人差し指を立てます。

右目は右の指を見て、左目は左の指を見て黒目を離すように動かします。

5



右目でウィンクをします。

6



左目でウィンクをします。

左右どちらかの目がウィンクしにくい場合は、そちら側を重点的に練習して下さい。

口まわりのシワ防止にも効果があります。

1



人差し指と中指の2本の指で口角を押さえ、
口唇を前につき出します。

2



頬に手をあて、軽く耳方向に持ち上げます。
口唇は力を入れず、閉じて下さい。

3



②の状態です「ウ」と口唇を前に出します。
手はそのままで何回か繰り返します。

キレイな笑顔をつくるための補助運動

笑うと歯ぐきが見えてしまう。



歯ぐきが見えるところまで大きな笑顔を作り、
指で口唇を引っ張り歯ぐきが見えなくなるまで下ろし
ます。

10秒間キープ

うがいエクササイズ

1



1 右の頬を8回
膨らませます。



2 左の頬を8回
膨らませます。



3 上唇の間に空気を入れ、
膨らませます。



4 下唇の間に空気を入れ、
膨らませます。



5 目を大きく開き、左右の頬と
口許を膨らませます。

2



歯ブラシの持つ方を頬の内側にあて、外側から指で軽く
“トントン”と叩きます。
ほうれい線に沿って、上下に動かして下さい。

3



1 右手の親指を、左
の頬の内側に入れ、
優しく伸ばす。



2 残りの4本の指と親指で
頬をはさみ、ほうれい線
に沿って優しく上から下
になでます。(8回)



3 反対側の頬も同じ
ように行います。
(8回)